



MIGUEL POURIER

A C A D E M Y

Anti-pestprotocol
2018-2020

Woord vooraf	1
Het Pesten	3
Wat is pesten?	3
Plagen en pesten	3
Vormen van pestgedrag	4
Verschillende rollen	5
De Aanpak	5
De school neemt zijn algemene verantwoordelijkheid:	6
De school biedt steun aan de gepeste:	6
De school biedt steun aan de pester:	6
De mentor taken:	6
De school biedt steun aan de ouders van de gepeste en de pester:	7
Het stappenplan en de rollen	8
De docenten	8
De mentor	8
De directie/zorgcoördinator	8
De interne vertrouwenspersoon	9
De ouders	9
De schoolleiding	9
Bijlage 1 Voorbeeld van een niet-pestcontract	10
Bijlage 4 Internetprotocol	11
Algemeen:	11
E-mail en chat:	11
School:	11
Forumsites verbonden met school (Google Classroom etc.):	11
Bijlage 5. Tips tegen digitaal pesten	12
Preventief	12
Curatief	12
Bijlage 6 Links	13

Woord vooraf

Op de Miguel Pourier Academy neemt “veiligheid/je veilig voelen” een prominente plaats in. Je kunt stellen dat “veiligheid en je veilig voelen” in belangrijkheid bij ons gelijk staat aan onze visie op het leren en onze missie. Wanneer een leerling zich veilig voelt en zichzelf mag/kan zijn binnen onze gemeenschap, kan een leerling echt tot ontwikkeling komen. Wij streven ernaar dat alle geledingen in de school samenwerken om de leerlingen een veilige plek in de school te bieden. Niet alleen voor de leerlingen, maar ook voor alle medewerkers van de school. Voor u ligt het anti-pestprotocol van de Miguel Pourier Academy. Het bevat richtlijnen op basis waarvan pestgedrag op onze school kan worden voorkomen, gesignaleerd, bestreden en opgelost.

Dit protocol heeft als doel om alle betrokkenen, leerlingen, ouders, docenten en andere medewerkers van op school, te informeren van alles wat de school wil en kan doen om een zo veilig mogelijk schoolklimaat te scheppen. De rode draad daarin is de positieve groepsvorming die in elke klas, maar ook schoolbreed, wordt toegepast.

Pesten wordt als onacceptabel gedrag gezien door alle direct betrokken partijen; leerkrachten, onderwijsondersteunend personeel, ouders en leerlingen. Wij hanteren een zero tolerance policy. Niet alleen krijgt de gepeste leerling de zorg om zich zo snel mogelijk weer veilig te voelen, ook de pester zal aandacht krijgen door oa uit te zoeken waarom hij/zij pest. Voor de tekst van dit protocol is gedeeltelijk gebruik gemaakt van pestprotocollen van onder meer het Don Bosco College in Volendam, Het Hyperion Lyceum in Amsterdam en Damstede in Amsterdam-Noord. Het protocol is aangepast op basis van onze schoolcultuur en de behoeften op de Miguel Pourier Academy.

In de bijlagen vindt u onder meer een ant-pest contract dat opgesteld kan worden samen met een pester, zodat er duidelijke afspraken gemaakt kunnen worden, maar ook een document omtrent Internetbescherming en online pesten. Hiermee trachten wij betrokkenen bewuster te maken van de digitale wereld en mogelijke gevaren die deze wereld met zich meebrengt.

Curaçao, mei 2018

Directie Miguel Pourier Academy

1. Het Pesten

1.1 Wat is pesten?

We spreken van pestgedrag als dezelfde leerling regelmatig en systematisch beschimpt, bedreigd of geïntimideerd wordt. Pesten is een vorm van geweld en daarmee grensoverschrijdend en zeer bedreigend.

Een klimaat waarin gepest wordt, tast iedereen aan. In een klas waar gepest wordt, kunnen alle leerlingen slachtoffer worden. Pestgedrag moet dan ook door iedereen serieus worden genomen. Lastig is dat veel pestgedrag zich in het verborgene afspeelt, zodat het moeilijk is om er grip op te krijgen. Leerlingen die worden gepest schamen zich soms; medeleerlingen zien het signaleren van pestgedrag soms als 'klikken'.

Leerlingen moeten weten dat ze hulp kunnen krijgen van volwassenen in de school en hierom durven vragen. Volwassenen dienen oog te hebben voor de signalen van leerlingen. Ze dienen interesse te tonen en te luisteren naar wat de leerlingen te vertellen hebben.

Voor mentoren betekent het dat ze individuele en groepsgesprekken houden, aandacht hebben voor de groepssfeer en het functioneren van individuele leerlingen in de groep. Ze maken afspraken met de klas en zorgen ervoor dat deze afspraken nagekomen worden.

1.2 Plagen en pesten

Een belangrijk kenmerk van pubers is dat ze druk bezig zijn om zichzelf te definiëren in relatie tot anderen: tot hun ouders en andere volwassenen, maar vooral in relatie tot leeftijdsgenoten.

Vriendschappen, relaties en sociale verhoudingen worden daarom tijdens de puberteit zeer belaste onderwerpen: Hoe is de pikorde in de klas? Ben ik populair? Wie "hoort" in de groep bij wie? Wie "gaat" met wie? Wat zijn de eercodes van onze vriendschap? Juist op een leeftijd dat zelfvertrouwen sterk gekoppeld is aan het antwoord op bovenstaande vragen is het een nare ervaring om het object te worden van pestgedrag.

Net als andere thema's, zijn ook relationele verhoudingen tijdens de puberteit onderwerp van experiment: vriendschappen worden "uitgeprobeerd", soms net als vijandschappen en liefdes.

Onderdeel van dit uitproberen is het aftasten van grenzen van het eigen gedrag:

Hoe reageert de ander als ik dit zeg of doe? Hoe ver kan ik gaan met het uitoefenen van invloed op de ander? Hoe ver kan de ander gaan bij mij? Dit geëxperimenteer kan leiden tot negatieve interactie, uiteenlopend van het uithalen van een onschuldige grap tot het terroriseren van een ander.

Of we dat nou leuk vinden of niet: er is geen mens die tijdens zijn of haar puberteit nooit het onderwerp is geweest van spot, die zich nooit buitengesloten heeft gevoeld en die nooit het slachtoffer is geworden van roddel en achterklap. Dat wil in het geheel niet zeggen dat we ons moeten neerleggen bij pesterijen. Maar het betekent wel dat we moeten proberen om een onderscheid te maken tussen (onschuldige) plagerijen en (ernstiger) pestgedrag.

Hieronder volgen vier belangrijke indicatoren om plaag- van pestgedrag te onderscheiden; ze kunnen volwassenen (o.a. ouders, docenten) helpen om pestgedrag tijdig te herkennen:

1. Wat is de impact van het gedrag?

Hoe reageert de gepeste leerling? Lacht deze vrolijk mee of wordt hij/zij boos of verdrietig? Ook in het eerste geval is de impact overigens soms groter dan de leerling laat merken.

2. Is het gedrag wederkerig?

Twee jongens die elkaar duwen op de gang duidt meestal niet op pesten; wanneer het steeds de ene jongen is die de andere duwt, is dat mogelijk wél het geval.

3. Is het gedrag relationeel?

Het uithalen van een “geintje” bij je beste vriendin duidt meestal niet op pesten; als beide partijen helemaal geen vriendschappelijke contacten onderhouden, is dat mogelijk wél het geval.

4. Is de verhouding gelijkwaardig?

Wie uitdeelt, moet ook kunnen incasseren: is de gepeste een leerling die zelf ook wel eens een “geintje” uithaalt en die bovenaan de pikorde staat?; of betreft het een leerling die vaak het slachtoffer is en onderaan staat (de “pispaal”)?

1.3 Vormen van pestgedrag

Er zijn veel vormen van pestgedrag. Rode draad is vaak het systematische en herhalende karakter er van:

- **Verbaal:**
 - vernederen, belachelijk maken, uitlachen
 - roddelen, verspreiden van laster
 - jennen als het object zich in de klas wil/moet uiten (denk aan spreekbeurten, beurten in de klas, groepsdiscussies etc.)
 - (uit)schelden, discrimineren
 - (be)dreigen
 - (voortdurend) met bijnamen aanspreken
- **Schriftelijk:**
 - onaangename of bedreigende briefjes schrijven
 - onaangename of bedreigende sms'jes sturen
 - onaangename of bedreigende mailtjes schrijven, dergelijke taal verspreiden op sociale netwerken (Facebook, Whatsapp, Instagram, etc.) (NB: zie ook het internetprotocol in bijlage IV en de tips in bijlage V)
- **Fysiek:**
 - trekken (aan kleding), duwen en sjoeren
 - schoppen en slaan
 - krabben en aan haren trekken
 - wapens gebruiken
- **Achternvolgen:**
 - opjagen en achterna lopen
 - in de val laten lopen, klem zetten of rijden
 - opsluiten
- **Uitsluiten:**
 - doodzwijgen en negeren
 - uitsluiten van feestjes en andere klassenactiviteiten buiten school
 - uitsluiten bij groepsopdrachten, gymmen/sporten, toernooien etc.
- **Stelen en vernielen:**
 - afpakken van kledingstukken, schooltas, schoolspullen
 - kliederen op iemands schriften, agenda of schoolboeken
 - schoolboeken en -tassen laten ‘wegraken’, in de prullenbak of buiten verstopten
 - banden lek prikken, fiets beschadigen
- **Afpersen:**
 - dwingen om geld of spullen af te geven
 - het afdwingen om iets voor de pester te doen

1.4 Verschillende rollen

Hoe verschillend de situaties ook zijn waarbij sprake is van pesten, vaak voltrekken deze zich volgens een vast patroon. Zo zijn vaak vaste rollen te herkennen:

- **Gepeste:** is stil en teruggetrokken, voelt zich vaak verdrietig en eenzaam durft vaak niets terug te doen of het te vertellen; is bang dan nog meer gepest te worden.
- **Pester:** is vaak onzeker en wil graag populair zijn en stoer gevonden worden denkt door te pesten dat iedereen hem/haar grappig vindt.
- **Meepester:** doet mee met pesten, denkt dat hij/zij er dan bij hoort is bang om zelf gepest te worden.
- **Helper:** neemt het op voor de gepeste, vindt het niet goed dat er gepest wordt en is niet bang voor de pester. De helper helpt graag en is daarom vaak populair.
- **Stiekemer:** vindt het goed dat er gepest wordt, maar bemoeit zich er niet mee is bang om zelf gepest te worden; roept anderen erbij om het pesten te steunen.
- **Buitenstaander:** denkt dat er in de klas niet gepest wordt en het kan hem/haar ook niets schelen, zolang hij/zij er zelf maar geen last van heeft.
- **Stille:** bemoeit zich er niet mee vindt het pesten wel gemeen, maar durft niets te doen of te zeggen; is bang zelf gepest te worden.

2. De Aanpak

Op school wordt er voor gezorgd dat schoolleiding, mentoren en alle medewerkers voldoende informatie en kennis hebben over pesten in het algemeen en het aanpakken daarvan.

De mentor bespreekt aan het begin van het schooljaar de algemene afspraken en regels in de klas. Het onderling plagen en pesten wordt hierbij genoemd en onderscheiden. Tevens bespreekt de mentor in zijn klas het anti-pestprotocol en wordt duidelijk gesteld dat pesten altijd gemeld moet worden en niet als klikken, maar als hulp bieden of vragen wordt beschouwd. In alle leerjaren wordt aandacht besteed aan een veilig leefklimaat op school en pestgedrag in één of meerdere mentoruren. De mentor benoemt ook vertrouwenspersonen en de plek waar klachten of hulpvragen kunnen worden ingediend (brievenbus).

Op de Miguel Pourier Academy hanteren we een zero tolerance beleid met het oog op pesten. Het pedagogisch klimaat is er op gericht dat kinderen het altijd melden als ze een situatie tegenkomen waarin gepest wordt. De drempels om pestgedrag te melden worden op de Miguel Pourier Academy zo laag mogelijk gehouden.

- Leerlingen kunnen actief een geval van pesten melden. In principe bij hun mentor, maar verder bij iedere andere medewerker van de school.
- In de onderbouw schrijven de leerlingen in classroom een mentorbrief waarin ze vragen moeten beantwoorden over pesten en eventueel pestgedrag in de klas of op socialmedia.
- Docenten, ondersteunend personeel en schoolleiding zijn alert op signalen omtrent een pestsituatie. Zij nemen actief en direct contact op met de betreffende mentor(en).
- Er is een vertrouwenspersoon binnen die school waarmee leerlingen een afspraak kunnen maken.

Bij het constateren van pestgedrag zal door de aangewezen medewerkers van de Miguel Pourier Academy onmiddellijk worden geïntervenieerd en daarbij het principe van hoor en wederhoor toepassen.

In deze aanpak wordt gekeken naar de verschillende rollen die in hoofdstuk 1 zijn beschreven – de school, de gepeste, de pester, de klasgenoten en de ouders:

2.1 De school neemt zijn algemene verantwoordelijkheid:

- De school werkt aan een zo goed mogelijke schoolcultuur en sfeer waarin veiligheid van alle “bewoners” – leerlingen, docenten en overige medewerkers – voorop staat.
- De school neemt stelling tegen pesten.
- De schoolleiding zorgt dat alle medewerkers, mentoren, docenten en OOP – voldoende informatie hebben over pesten in het algemeen en het aanpakken van pesten in de eigen groep en de eigen school in het bijzonder.
- Mentoren en docenten zetten positieve groepsvorming bewust en structureel in.
- **Bij samenwerkingsopdrachten is de docent verantwoordelijk voor de groepsindeling!**

2.2 De school biedt steun aan de gepeste:

- Het probleem wordt serieus genomen; de leerling kan zijn of haar verhaal doen.
- Er wordt uitgezocht wat er precies is gebeurd.
- Er wordt overlegd over mogelijke oplossingen.
- Er wordt zo nodig hulp ingeroepen van een specialist (afhankelijk van de ernst van de situatie kan dit een gedragspecialist (intern) zijn, een kindercoach en/of een psycholoog.
- De school kan zo nodig doorverwijzen naar een training weerbaarheid of sociale vaardigheden.

2.3 De school biedt steun aan de pester:

- De leerling wordt geconfronteerd met zijn gedrag en de gevolgen hiervan voor de pester.
- Er wordt geprobeerd de achterliggende oorzaken van het pestgedrag boven tafel te krijgen. De pester wordt hierbij serieus genomen. Achterliggende gedachte; leerlingen die pesten zitten zelf in de nesten!
- Er wordt zo nodig structurele hulp ingeroepen van de mentor, teamleider en/ of ouders en kind worden doorverwezen naar een specialist (afhankelijke van de ernst van de situatie kan dit een gedragspecialist (intern) zijn, een kindercoach of een psycholoog.

2.4 De mentor taken:

- De mentor besluit wie er bij de oplossing van het probleem wordt betrokken.
- De mentor kiest voor een interventie met de pester(s) en gepeste leerling(en).
- De mentor kiest voor een interventie met de pester(s) en gepeste leerling(en) en hun ouder(s)/ verzorger(s).
- De mentor bespreekt met de klas het pesten en benoemt de rol van alle leerlingen hierin. Er wordt gesproken over mogelijke oplossingen en wat de klas kan bijdragen aan een verbetering van de situatie. De mentor komt hier na verloop van tijd bij de klas op terug (follow-up gesprekken).
- De mentor zet de rest van het schooljaar elke maand minimaal 1 mentorles in op positieve groepsvorming.

- De mentor kiest voor een interventie waarbij directie en andere docenten worden betrokken bij een klassenaanpak

2.5 De school biedt steun aan de ouders van de gepeste en de pester:

- Ouders van een gepest kind worden serieus genomen; zij kunnen hun verhaal doen.
- Ouders die daarom vragen kunnen informatie en advies krijgen over pesten en de manieren waarop dit kan worden aangepakt.
- Er wordt samengewerkt tussen school en ouders om het pestprobleem aan te pakken.
- Zo nodig worden ouders doorverwezen voor deskundige ondersteuning.

* De ouders van een leerling die gepest wordt, hebben er soms moeite mee dat hun kind vaak ook 'aan zichzelf' zal moeten werken. Hun kind wordt gepest en dat moet gewoon stoppen! Dat klopt: het pesten moet stoppen. Maar dat is niet alles. Een leerling, en zeker een leerling met een pestachtergrond, moet zich veilig kunnen voelen op school; het wil geaccepteerd worden en verlangt ernaar om zich prettig en zelfverzekerder te voelen. Daar kan begeleiding of een training aan bijdragen.

3. Het stappenplan en de rollen

In onderstaand stappenplan worden de rollen van verschillende volwassenen op en rond school beschreven:

3.1 De docenten

- De vakdocenten hebben vooral een signalerende rol. Wanneer zij pestgedrag waarnemen of redenen hebben om pesten te vermoeden, wordt er van hen verwacht dat zij hierop adequaat reageren en een melding doen bij de mentor en/of zorgcoördinator. De situatie kan besproken in het docentenoverleg.

3.2 De mentor

- Indien daar aanleiding toe bestaat, besteedt de mentor in zijn/haar klas expliciet aandacht aan pestgedrag tijdens een groepsgesprek. Hierbij worden de rollen van de pester, het slachtoffer, de meelopers en de stille getuigen benoemd. De mentor bespreekt dit anti-pestprotocol.
- Wanneer het pesten plaatsvindt in klassenverband, praat de mentor eerst met de gepeste en later met de pester apart. Een leidraad voor deze gesprekken is beschikbaar voor de leerkrachten. Vervolgens organiseert de mentor een gesprek tussen beide leerlingen en probeert tot goede afspraken te komen (bijvoorbeeld in de vorm van een anti-pestcontract: zie bijlage I).
- In principe worden de ouders van de pester en het slachtoffer op de hoogte gesteld van het pestgedrag dit gebeurt altijd na overleg met de betrokken leerling.
- De mentor besluit of er een gesprek plaatsvindt met de klas. Bij het herstellen van de groepssfeer is het belangrijk om te benadrukken welke verantwoordelijkheid ieder groepslid heeft.
- De mentor noteert de gebeurtenissen en afspraken in Parnassys, zodat het team docenten op de hoogte is.
- Indien het probleem zich herhaalt, schakelt de mentor de locatiemanager en zorgcoördinator in bij het vervolgtraject.

3.3 De directie/zorgcoördinator

- De directie ondersteunt de mentor bij herhaling van het pestgedrag en wanneer het pesten het klassenverband overstijgt.
- Hij/zij heeft zo nodig een gesprek met de gepeste en de pester apart of organiseert direct een gesprek tussen beiden.
- In het contact met de pester is het doel drieledig, namelijk:
 - confronteren;
 - mogelijke achterliggende problematiek op tafel krijgen;
 - helderheid geven over het vervolgtraject bij herhaling van het pesten.
- In het contact met de gepeste wordt gekeken of hij sociaal gedrag vertoont, op basis waarvan hij een gemakkelijk doelwit vormt voor pesters.

- Hij/zij adviseert zo nodig, zowel aan de pester als de gepeste, hulp van een specialist (afhankelijke van de ernst van de situatie kan dit een gedragsspecialist (intern) zijn, een kindercoach of een psycholoog en schrijft hiervoor een verwijzing.
- Hij/zij stelt alle betrokken ouders op de hoogte wanneer er sprake is van recidief gedrag, verzoekt hen om met hun kind te praten en stelt hen op de hoogte van het vervolgtraject: recidief gedrag kan leiden tot schorsing van de leerling.
- Hij/zij bespreekt de mogelijkheden tot hulp met de ouders.
- Hij/zij zorgt voor terugkoppeling van alle informatie aan de mentor.
- Hij/zij verstrekt inhoudelijke informatie over verschillende interventies bij pestproblematiek

3.4 De interne vertrouwenspersoon

- Leerlingen, ouders en medewerkers kunnen, desgewenst in het geheim, bij de vertrouwenspersoon terecht met problemen van vertrouwelijke aard, bijvoorbeeld op het terrein van pesten, (seksuele) intimidatie, discriminatie of agressie. De vertrouwenspersoon op school kan klachten bespreken of indien nodig doorverwijzen.

3.5 De ouders

- Ouders die merken of vermoeden dat hun kind gepest wordt, nemen contact op met de school. Het centrale/eerste aanspreekpunt voor zowel ouders als leerlingen is als de mentor. Mentoren zijn bereikbaar via de schoolmail of op school.
- Na het contact met de mentor, kan desgewenst met een andere functionaris van de school een afspraak worden gemaakt. In volgorde: met de locatiemanager, met de zorgcoördinator resp. de interne vertrouwenspersoon.
- De algemeen directeur is in laatste instantie het aanspreekpunt voor alle zaken die in het kader van pestgedrag het onderwijs en de gang van zaken op school betreffen.

3.6 De schoolleiding

- De directie neemt kennis van alle pestincidenten en werkt samen met de mentor, het docententeam en indien nodig deskundigen aan een oplossing.
- De directie ondersteunt de mentor bij herhaling van het pestgedrag en wanneer het pesten het klassenverband overstijgt.
- De school is verantwoordelijk voor de communicatie en bijscholing betreffende het anti-pestprotocol.

Bijlage 1 Voorbeeld van een anti-pestcontract

Contract "veilig op school"

Ik vind dat iedereen zich veilig moet voelen in school.

Daarom houd ik mij aan de volgende afspraken:

1. Ik accepteer de ander zoals hij is en ik discrimineer niet.
2. Ik scheld niet en doe niet mee aan uitlachen en roddelen.
3. Ik blijf van de spullen van een ander af.
4. Als er ruzie is, speel ik niet voor eigen rechter.
5. Ik bedreig niemand, ook niet met woorden.
6. Ik doe een keer iets leuks voor de ander!
7. Ik gebruik geen geweld.
8. Als iemand mij hindert, vraag ik hem of haar duidelijk daarmee te stoppen.
9. Als dat niet helpt, vraag ik een docent of mijn mentor om hulp.

handtekening leerling (voor akkoord): _____

datum: _____

handtekening mentor (voor getuige): _____

datum: _____

Bijlage 2 Internetbescherming

Internet is een medium waarover er binnen de school afspraken gemaakt moeten worden. Hoe gebruik je internet? Maar vooral: hoe gedraag je je op internet en hoe ga je met elkaar om? Leerlingen, docenten en schoolleiding dienen gezamenlijk een aantal afspraken te hanteren omtrent het gebruik van internet op school én buiten school. Er is een apart internetprotocol waar de regels, afspraken en omgangsvormen worden benoemd.

Algemeen:

- Geef nooit persoonlijke informatie door op internet, zoals namen, adressen en telefoonnummers, e-mailadressen, wachtwoorden.

E-mail en chat:

- Verstuur bij e-mail berichten nooit foto's van jezelf of van anderen zonder toestemming van die personen.
- Beantwoord nooit e-mails waarbij je je niet prettig voelt of waar dingen in staan waarvan je weet dat dat niet hoort.
- Verstuur ook zelf dergelijke mailtjes niet: geen flauwe grappen, dreigmail of hate-mail.
- Verstuur geen anonieme of pseudonieme mail.
- Reageer niet op flames en seksuele toespelingen op de chat en post zelf ook geen lompe berichten en bedreigingen.
- Open geen mailtjes van onbekenden en geen attachments.
- Beledig niemand tijdens het chatten, praat ruzies uit buiten internet.

School:

- Download niets op je schoolprofiel wat je niet nodig hebt voor school: geen muziek, geen filmpjes, geen software.
- Gebruik een ander adres (bv. hotmail) dan je schooladres om je te registreren op websites die niets met school te maken hebben.
- Vertel het je docent meteen als je informatie tegenkomt waardoor je je niet prettig voelt.
- Mocht je je vervelend voelen door iets wat je gezien hebt op internet, stap dan af op iemand die je vertrouwt, bijvoorbeeld de mentor.

Forumsites verbonden met school (Google Classroom etc.):

- Gebruik altijd je eigen naam op een forum en in een chatbox.
- Plaats geen links op een forum of in een chatbox naar andere sites die als schokkend kunnen worden ervaren.
- Ga niet schelden, pesten, beledigen.
- Denk na voor je iets zegt: op de meeste sites wordt alles geregistreerd.

Bijlage 3. Tips tegen digitaal pesten

Preventief

- Geef nooit je wachtwoord en inlognaam aan anderen. Zorg dat ze niet makkelijk te raden zijn.
- Dingen die je voor je webcam doet, kunnen later op internet gezet worden. Denk daarom goed na wat je wel en niet doet voor de webcam of een andere camera; ook als je denkt dat de ander de beelden nooit zal misbruiken. Je kan ook je webcam afplakken, je weet nooit of een ander speciale software heeft om op je webcam in te breken.
- Geef op openbare sites nooit je achternaam en adres op; ook dat je op Miguel Pourier Academy zit of zelfs dat je in Curaçao woont gaat op die plekken verder niemand iets aan.
- Als je gepest wordt door mensen die je niet kent, vat het dan niet persoonlijk op. Via internet schelden mensen makkelijker dan in het echte leven. (Dat wil natuurlijk niet zeggen dat je je alles maar moet laten zeggen!)
- Praat (of chat) erover als je wordt gepest via sms'jes of gesprekken op je mobieltje. Je kunt ook een ander nummer nemen en geef je nieuwe nummer dan alleen aan je vrienden.
- Pas op met zogenaamde 'modellenbureaus' of andere bedrijven die je benaderen via MSN of andere chatboxes. Ze vragen eerst om een foto van jou voor de camera, daarna van jou in lingerie etc. Deze bureaus zijn nep! Controleer zulke bedrijven altijd!
- Als je onder druk wordt gezet om meer bloot te laten zien of meer te doen voor de webcam dan je wilt, stop dan meteen met deze contacten. Blokkeer de ander.
- Neem de dreigementen van de ander niet té serieus: 'Ik weet waar je woont, ik ken je IP-adres, ik kan je altijd achterhalen als je niet meewerkt.' Dat kan helemaal niet: alleen de politie kan je echte adres achterhalen bij de provider.

Curatief

- Reageer niet op hatemails of andere digitale pesterijen. Verwijder de e-mail zonder hem te openen. Als je niet reageert, gaan pesters op zoek naar iemand anders om te pesten. Ook als je in een chatroom vervelende opmerkingen krijgt, verlaat dan die chatroom.
- Als je iets vervelends ziet in je beeldscherm, klik het dan zo snel mogelijk weg.
- Blokkeer de afzender bij pest-mails of -sms'jes.
- Bewaar de pestmail of sla de berichtjes op. Het zijn bewijzen die tegen de pester gebruikt kunnen worden. Aan het IP-adres van de mail kan afgeleid worden van welke computer de email verzonden is. Een provider heeft vaak een helpdesk die klachten over nare mail, sms'jes e.d. aanneemt. Je kan deze helpdesk bellen.
- In sommige gevallen kan je aangifte doen bij de politie. Pesten kan zo hardnekkig zijn dat het 'stalken' wordt genoemd. Dit is strafbaar. Ook als er een bewerkte of blootfoto van jou op internet staat, kun je aangifte doen.
- Praat erover. Blijf er niet alleen mee zitten, zoek iemand met wie je erover kan praten.
- Als er een filmpje van jou of van een ander op internet staat waarin gepest wordt of geweld wordt gebruikt kun je dat melden bij de moderator. Bij YouTube doe je dat zo:
 - klik op de link van de video om die aan te merken als ongepast en verstuur het formulier. Daarvoor moet je wel ingelogd zijn als user.
- Is er een haatprofiel (bijvoorbeeld op Instagram) van je aangemaakt? Meld dit dan zo snel mogelijk bij de provider. Zij verwijderen dit dan direct.

Bijlage 6 Links

Voor meer informatie, kijk op:

- www.pestweb.nl
- www.surfsafe.nl
- www.dekinderconsument.nl
- www.internetsoa.nl
- www.veiliginternetten.nl
- www.mijnkindonline.nl (voor ouders)
- www.kanjertraining.nl
- www.nji.nl/antipestprogramma